

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

20 listopada

-

24 listopada

## PONIEDZIAŁEK 20.11.23

### I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ratatouille z warzywami i serem</u>	200 g	cebula, pomidory, cukinia, bakłażan, natka pietruszki, papryka, przyprawy, czosnek, <b>ser żółty</b> .
<u>Kasza kus kus</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

### II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pieczarkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ziemniaki, pieczarki, <b>śmietana</b> , <b>masło</b> , przyprawy,
<u>Banan/ Gruszka</u>		

## WTOREK 21.11.23

### I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony pieczony</u>	100 g	mięso drobiowo-wieprzowe, <b>jajko</b> , <b>bułka pszenna</b> , tarta, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Buraczki zasmażane</u>	90 g	buraki, <b>masło</b> .
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

### II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Rosół z makaronem</u>	350 g	marchew, <b>seler</b> , por, pietruszka, mięso wołowe, drobiowe, przyprawy, <b>mąka pszenna</b> .
<u>Wafle z czekoladą/Jabłko</u>		

## ŚRODA 22.11.23

### I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kokardki z cukinią i pesto bazyliowym</u>	250 g	<b>makaron durum</b> , cukinia, pesto bazyliowe, pestki słonecznika, pomidory suszone, czosnek, przyprawy.
<u>Ogórek kwaszony</u>	60 g	
<u>Sok jabłkowo-gruszkowy</u>	150 g	

### II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy, szczaw, <b>mleko</b> , <b>śmietana</b> , jajka, ziemniaki.
<u>Winogrona/Melon</u>		

## CZWARTEK 23.11.23

### I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Schab w sosie miodowo-musztardowym</u>	120 g	schab, cebula, czosnek, <b>śmietana</b> , mąka ziemniaczana, miód, przypawy, natka pietruszki.
<u>Ryż brązowy</u>	200 g	
<u>Surówka z marchewki</u>	90 g	jabłko, marchew, <b>jogurt naturalny</b> , przyprawy.
<u>Sok jabłkowo-aroniowy</u>	150 g	

### II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z groszku zielonego</u>	350 g	marchew, pietruszka, <b>seler</b> , groszek zielony, czosnek, cebula, <b>śmietanka</b> , przyprawy.
<u>Deser warstwowy</u>	150 g	ryż preparowany, <b>jogurt naturalny</b> , mus truskawkowy.

## PIĄTEK 24.11.23

### I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ryba smażona</u>	100 g	miruna, jajka, <b>bułka tarta</b> , olej, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Salata lodowa z sosem vinegre</u>	60 g	salata lodowa, oliwa, sok z cytryny, marchewka, orzechy włoskie.
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

### II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa jarzynowa z kurkumą</u>	350 g	olej kokosowy, czosnek, kalafior, brokuł, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniak, kurkuma, imbir tarty, cebula.
<u>Actimel owocowy/ mix suszonych bakali i orzechów</u>	100 g	